

Lo Básico de dar Pecho: El Comienzo

Como Empezar y Terminar de dar Pecho



1. Después y que sane, dele pecho a su bebé en cuanto se sienta lista para agarrarlo. Pongase cómoda, sientese o acuestese en la cama, pida ayuda para empezar. Una almudada o cobija doblada sobre sus piernas le ayudara para recargar su brazo o su bebé. Muchas mamás se sienten torpes al hacer esto por primera vez.

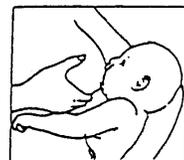
2. Agarre a su bebé con su estomaguito contra el suyo, y su bracito de abajo alrededor de su cintura. Su pezon tiene que estar enfrente de su boquita, para que el no tenga que voltearse para alcanzarlo. Agarre su pecho entre su dedo pulgar y su dedo indice. Mantenga su mano detras de la parte café del alrededor de su pezon.



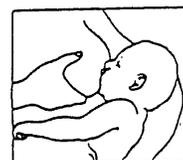
3. Suavemente hagale cosquillitas con su pezon, al labio de abajo de su boquita. Después de unas cuantas veces, el bebé abrira su boquita como para bostezar.



4. Rapidamente centre su pezon en la boquita del bebé, al mismo tiempo que lo acerca a su cuerpo. Asegurese de que el bebé tenga todo el pezon y una pulgada de la parte café del alrededor es su boquita.



5. Acercando el bebé junto a su cuerpo hace que quede en una posicion correcta cuando mame. Suba las nalguitas del bebé hacia usted, o levántelo con su mano que esta sosteniendo su pecho, para que el pueda respirar por su nariz si acaso es necesario.



6. Para terminar de darle pecho, pongale un dedo en la esquina de su boquita para que deje de mamar. Hagalo que erupte o repita, ofrescale el otro pecho.



7. Para saber cual pecho fue el ultimo que uso, pongase un segurito en el tirante del brassiere de ese pecho. La siguiente vez comiense con ese lado primero. Deje que sus pezones se sequen al aire libre despues de cada mamada.

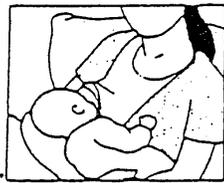
Que Tan Seguido y Por Cuanto Tiempo, Alimente a Su Bebé

Pueda y que su bebé juguete mas con sus pechos la primeras cuantas veces en vez de mamar, pero esto es un buen principio. Dejeló que mame cuando el quiera. Pueda y que dure mamando unos 3 minutos o hasta mas de 15.

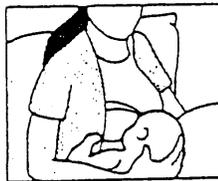
De pecho cada vez que su bebé lo quiera. Recien nacidos deven de mamar mas seguido, como cada hora y media a tres horas (lo veces cada 24 horas). Los bebés que toman pecho, necesitan comer mas seguido que los bebés que toman formula porque la leche de pecho es mas facil para digerir.

Al principio, las horas de mamar seran muy irregulares. Pero despues de unas semanas, su bebé se acostumbrara a un horario de cada 2-3 horas. Si su bebé duerme mucho, despiertelo para comer cada 2-3 horas durante el dia, y al menos dos veces durante la noche. Su bebé necesita mamar al menos 8 veces en 24 horas.

Posiciones Para Dar Pecho Que Usted Pueda Tratar



Sentada -ponga una almonada debajo de su bebé para mantenerlo mas arriba.



Como pelota de futbol -ponga a su bebé en una almonada a su lado, con sus piernitas bajo su brazo. Cale esta posicion si an tenido una cesarea.



Acostada de lado -esta posicion es muy buena para dar pecho en la noche. Usted no tendra que darse vuelta cuando cambie de lado. Trate de no quedarse dormida.

Si su bebé es muy activo, envuelvalo en una cobijita para agarrarlo y darle pecho mas facil. Si esta dormilon a la hora de mamar, quitele toda la ropita menos la camiseta y el panal. Cambiolo de panal, toquele las piernitas con una toalla fresca o sobele la espaldita para despertarlo.

Como Saber Si Su Bebe Esta Comiendo Lo Suficiente

Hagase usted misma estas preguntas:

- ✓ Esta subiendo mi bebé, una libra o mas al mes? (peselo en una clinica).
- ✓ Estoy dando de mamar de 8-12 veces por dia, y esta mi bebé contento despues de aver mamado?
- ✓ Tiene mi bebé 6 pañales mojados o mas al dia? (Usando pañales super absorbentes hace dificil saber cuantas veces el bebé esta orinando).
- ✓ El excremento de mi bebé es suave y amarillo? Estos pueden verse como requezon o manchas. Uno despues de cada mamada o dos al dia es normal. Despues de dos meses un bebé totalmente alimentado con pecho puede tener nomas un excremento por semana.

Si contesto "No" a alguna de estas preguntas, trate de dar pecho mas veces al dia, y por mas tiempo. Evite ofrecerle formula o agua en lugar de pecho.

Su Meta/ Notas

Breastfeeding Basics: Getting Started

Illustrated by: Lisa Penny

Developed by: Nutrition Section, Idaho Dept. Of Health and Welfare Statehouse, Boise, ID 83720-1001, 1989

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274